



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPOR-
TIVA DE JOVENS EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL:
PERSPETIVAS DE DIRETORES, CUIDADORES E JO-
VENS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano -

Pedro Serôdio Duarte

Porto, 3 de julho de 2025



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA PRÁTICA DESPOR-
TIVA DE JOVENS EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL:
PERSPETIVAS DE DIRETORES, CUIDADORES E JO-
VENS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano -

Pedro Serôdio Duarte

Trabalho efetuado sob orientação de
Luísa Mota Ribeiro

Porto, 3 de julho de 2025

Agradecimentos

A elaboração desta dissertação não teria sido possível sem o apoio incondicional de diversas pessoas que, com carinho, paciência e dedicação, estiveram ao meu lado ao longo desta etapa.

À minha mãe e ao meu pai, o meu mais profundo agradecimento pelo amor, incentivo e suporte inabalável que me ofereceram ao longo destes anos. Ao Manel, a minha gratidão pela presença constante e pelo apoio que nunca faltou.

Às minhas irmãs, pelo ombro amigo e pela disponibilidade para ouvir os meus desabaços, e às minhas sobrinhas, cuja leveza e alegria trouxeram um brilho especial a esta etapa, o meu coração está eternamente grato.

Ao meu primo, um agradecimento especial pela ajuda preciosa que me ofereceu durante este processo.

Aos meus amigos Adriana, Diogo, Maria, Matilde, Tomás, Tomas P., Letícia, Beatriz e Meireles, agradeço pelos momentos de cumplicidade, pelos desafios partilhados e pela amizade que sempre me sustentou.

Aos amigos que a licenciatura me trouxe Nicole, Ana A. e Catarina R. e aos do mestrado que caminharam comigo nesta etapa Ana, Mariana, Beatriz e Inês, o meu reconhecimento pela partilha, pelo apoio e pela força que me deram para continuar.

À Professora Doutora Luísa Mota Ribeiro, a minha mais sincera gratidão pela orientação, pelo apoio incansável e pela dedicação que tornaram esta dissertação possível.

A todos que, com palavras, silêncios, ou simplesmente com a sua presença, fizeram parte deste percurso, deixo a minha mais profunda e comovida gratidão. Esta dissertação é também vossa.

Resumo

A presente dissertação teve como objetivo explorar os desafios e oportunidades associados à prática desportiva de jovens em acolhimento residencial, a partir das perspetivas de diretores, cuidadores e dos próprios jovens, analisando os fatores que influenciam a prática desportiva de jovens em acolhimento residencial e os seus significados e impactos percebidos. Adotando uma abordagem qualitativa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas a diretores, cuidadores e jovens, com um total de onze participantes. A análise de conteúdo das entrevistas, revelou cinco grandes temas: significados do desporto, acesso e promoção da prática desportiva, barreiras e dificuldades, estratégias facilitadoras e impacto da prática desportiva.

Os resultados indicam que o desporto desempenha um papel fundamental no aumento da autoestima, na regulação emocional, no desenvolvimento de competências sociais, funcionando como um fator de proteção em contextos de vulnerabilidade. No entanto, a participação desportiva é frequentemente limitada por obstáculos logísticos, financeiros e motivacionais. O estudo destaca a importância do envolvimento dos cuidadores, das parcerias comunitárias e da personalização das atividades como estratégias eficazes para promover o acesso equitativo ao desporto.

Este trabalho contribui para uma compreensão mais aprofundada do papel transformador do desporto na vida de jovens em situação de risco e aponta caminhos para futuras intervenções e investigação.

Palavras-Chave: Diretores, Cuidadores, Jovens, Acolhimento Residencial, Desporto

Abstract

This dissertation aimed to explore the challenges and opportunities associated with the sports practices of young people in residential care, from the perspectives of directors, caregivers, and the youths themselves, analyzing the factors that influence the sports practices of young people in residential care and their perceived meanings and impacts. Adopting a qualitative approach, semi-structured interviews were conducted with directors, caregivers, and youths, with a total of eleven participants. The content analysis of the interviews revealed five main themes: meanings of sports, access and promotion of sports practices, barriers and difficulties, facilitating strategies, and the impact of sports practice.

Results show that sports play a fundamental role in increasing self-esteem, emotional regulation, and the development of social skills, acting as a protective factor in contexts of vulnerability. However, sports participation is often limited by logistical, financial, and motivational obstacles. The study highlights the importance of caregiver involvement, community partnerships, and the personalization of activities as effective strategies to promote equitable access to sports.

This work contributes to a deeper understanding of the transformative role of sports in the lives of at-risk youth and points to pathways for future interventions and research.

Key-words: Directors, Caregivers, Youths, Residencial Care, Sports

Índice

1.	Introdução.....	8
2.	Enquadramento Teórico	9
2.1.	Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens.....	9
2.2.	Prática Desportiva de Crianças e Jovens.....	10
2.3.	Benefícios da Prática Desportiva	11
3.	Método	14
3.1.	Fundamentação do Método	14
3.2.	Participantes	15
3.3.	Instrumentos	16
3.4.	Procedimentos de recolha e análise de dados.....	17
4.	Apresentação dos resultados	17
4.1	Significados do Desporto	18
4.2	Acesso e Promoção do Desporto.....	19
4.3	Barreiras e Dificuldades	20
4.4	Estratégias Facilitadoras.....	22
4.5	Impacto da Prática Desportiva.....	23
5.	Discussão dos resultados	28
6.	Conclusão.....	31
	Anexos.....	40

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da prática desportiva na perspetiva dos jovens.....	18
Tabela 2. Acesso e promoção da prática desportiva referida pelos participantes	19
Tabela 3. Barreiras e dificuldades encontrados pelos participantes.....	20
Tabela 4. Estratégias que facilitam o acesso ao desporto segundo os participantes	22
Tabela 5. Impacto da prática desportiva referido pelos participantes	23

1. Introdução

O presente estudo integrado no projeto “Prática Desportiva de Crianças e Jovens em Acolhimento Residencial” teve como objetivo explorar os desafios e oportunidades associados à prática desportiva de jovens em acolhimento residencial, a partir das perspetivas de diretores, cuidadores e dos próprios jovens, analisando os fatores que influenciam a prática desportiva de jovens em acolhimento residencial e os seus significados e impactos percebidos. Pretendeu-se assim compreender o papel da prática desportiva no desenvolvimento psicossocial dos jovens em acolhimento residencial, explorando as perceções de diretores, cuidadores e jovens sobre os benefícios do desporto em dimensões como a autoestima, regulação emocional, competências sociais e bem-estar; identificar os desafios e barreiras à participação desportiva enfrentados por jovens em acolhimento residencial; analisar estratégias facilitadoras que promovem o acesso e a participação em atividades desportivas, destacando o papel dos diretores, cuidadores; explorar o impacto da prática desportiva no comportamento, socialização e no desenvolvimento socioemocional dos jovens, com destaque em como o desporto pode atuar como um fator de proteção em contextos de vulnerabilidade. Através de uma pesquisa qualitativa que permite uma compreensão mais holística das experiências e perceções dos jovens, cuidadores e diretores nestes contextos.

O acolhimento residencial de crianças e jovens em Portugal tem sido um alvo de preocupação devido ao número elevado de colocações. Acontecimentos como negligência, maus-tratos físicos e psicológicos, abuso sexual, abandono, entre outras, têm impacto no desenvolvimento desses mesmos indivíduos, afetando não apenas a saúde física e psicológica, mas também o desempenho escolar e a integração social dos mesmos (ISS, 2024).

A prática desportiva é uma atividade crucial para o desenvolvimento físico, mental e social de crianças e jovens (Freire et al., 2007). Para aqueles que se encontram em contexto residencial, o acesso e a participação nesta prática pode ser fulcral para o seu desenvolvimento. No entanto, as oportunidades são escassas, o que se constitui como um desafio, pois, a prática desportiva não beneficia somente a saúde física, mas também o bem-estar emocional e o desenvolvimento social (Fernandez & Gonzalez, 2018). Ao utilizar uma abordagem qualitativa, o trabalho visa compreender como o desporto contribui para o desenvolvimento de competências socioemocionais, autoestima, regulação emocional e socialização. Além disso, o estudo analisa os desafios e as estratégias facilitadoras que influenciam o acesso e a participação desportiva, contribuindo para o conhecimento sobre intervenções que promovam o bem-estar e a inclusão

social destes jovens. Este estudo visa contribuir para o conhecimento académico e para as práticas de intervenção, visto que a influência da prática desportiva neste contexto de jovens em casas de acolhimento tem sido objeto de interesse crescente na literatura, ainda que a investigação seja limitada.

Deste modo, o presente trabalho está organizado em diferentes capítulos: enquadramento teórico, metodologia, fundamentação do método, caracterização dos participantes, instrumentos utilizados, procedimentos de recolha e análise de dados, apresentação e discussão dos resultados, conclusão e, por fim, os anexos.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens

Em 2023, Portugal registou cerca de 6.984 crianças e jovens em acolhimento residencial, o acolhimento ocorre, frequentemente, devido a situações de risco e vulnerabilidade no seio familiar, como negligência, maus-tratos físicos e psicológicos, abuso sexual, abandono, falta de suporte familiar e comportamentos desviantes (ISS, 2024). Estas situações apresentam impacto no desenvolvimento destes indivíduos, nomeadamente a nível físico, emocional, social, comportamental, intelectual e escolar (Alberto, 2002; Berridge, 2012). Segundo a “Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo” (Lei nº147/99, 01/09), o estatuto jurídico da criança vítima é consagrado, de forma à mesma se munir de medidas concretas, garantindo a promoção e proteção dos seus direitos (Ribeiro, 2009). Esta lei depreende a existência de fatores de risco e/ou perigo, como negligência, abandono ou maus-tratos, que justificam a intromissão do Ministério Público (Ribeiro et al., 2018). A ideia dessa intervenção passa por “*promover os direitos e a proteção das crianças e dos jovens em perigo, por forma a garantir o seu bem-estar e desenvolvimento integral*” (Lei nº147/99, 01/09).

Efetivamente, no âmbito do sucesso escolar, as crianças e jovens acolhidos revelam muitas vulnerabilidades, em particular, quando comparados com outros jovens que não se encontram nessa situação, apresentando um rendimento escolar mais baixo, expulsões da escola que frequentam, suspensões, absentismo ou, até mesmo, abandono escolar (Monserrat et. al, 2013).

Por outro lado, a investigação evidencia que as crianças e jovens acolhidos revelam alguns riscos elevados nos vários contextos da sua vida. Assim sendo, quando estes transitam para a vida adulta, com frequência enfrentam alguns problemas tanto nas suas vidas laborais,

bem como apresentam um risco mais elevado de exclusão social, tendo diversas dificuldades como a parentalidade precoce, delinquência, situações de sem-abrigo, subsídio-dependentes, consumo de drogas e álcool, salários baixos e problemas de saúde (Jackson & Höjer, 2013; Monserrat et al., 2013). Por consequência, a enfraquecida escolarização salienta um impacto negativo para as crianças e jovens, mas também para a sociedade a médio e a longo prazo, contribuindo para a manutenção da exclusão social destes (Martin, 2012). Segundo Monserrat, Casas e Malo (2013), é fundamental para Portugal e para outros países fazer um levantamento de necessidades e, conseqüentemente, responder às mesmas no que concerne ao nível de educação destes jovens, apoiando e privilegiando a sua educação, garantindo-lhes um futuro melhor.

2.2. Prática Desportiva de Crianças e Jovens

A adolescência é um período desenvolvimental marcado por diversas transições, sendo uma fase complexa e dinâmica. Estas transições ocorrem ao nível físico, psicológico, emocional, social e cognitivo. Deste modo, a relação com os adultos e os pares pode ser determinante para um desenvolvimento normativo da adolescência (Valle & Mattos, 2010).

Neste seguimento, o desporto é visto pelos jovens como uma atividade de bem-estar e promotora da socialização, bem como, sentem que é uma atividade segura, pois existem regras definidas e supervisão de adultos. Assim sendo, o contexto desportivo potencia o desenvolvimento nos vários contextos fundamentais para a vida do adolescente, como a escola, família ou comunidade (Freire et al., 2007). Desta forma, sabe-se que o desporto é uma atividade exigente tanto a nível físico como emocional, onde a competição pode gerar níveis de excitação, tensão e ansiedade mais elevados (Singer, cit. in Afonso 2007).

O modelo CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) refere cinco principais dimensões socioemocionais, que se encontram associadas individualmente a conhecimentos, competências e atitudes intrapessoais, interpessoais e cognitivas (CASEL, 2020). As cinco dimensões relacionam-se com aspetos distintos, sendo que duas encontram-se relacionadas com o self, duas relacionadas com o outro e uma relacionada com o self e com o outro (CASEL, 2020). A autoconsciência é referida como a competência de reconhecer e compreender as próprias emoções, pensamentos e valores e a forma como estes influenciam o comportamento dos indivíduos nos diferentes contextos, também inclui a capacidade de reconhecer as próprias forças e limitações (CASEL, 2020). A autogestão/ autocontrolo é a capacidade de gerir as emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz em diversas situações. Compreende a gestão de stress, controlo do impulso, adiantamento da gratificação, automotivação e

a capacidade para gerar e elaborar estratégias para atingir objetivos pessoais e coletivos (CASEL, 2020). A consciência social é a capacidade para compreender a perspectiva social do outro e empatizar com os outros de diferentes backgrounds, culturas e contextos. Inclui a capacidade para compreender as normas para o comportamento social ético e para reconhecer os recursos e suportes da família, da escola e da comunidade (CASEL, 2020). As competências de relação interpessoal dizem respeito à capacidade para estabelecer e manter relações saudáveis e suportativas com diferentes grupos e pessoas. Incluem a capacidade de comunicar de forma clara, escutar ativamente, cooperar e resistir à pressão social inapropriada, negociar construtivamente em situações de conflito e procurar e oferecer ajuda quando necessário (CASEL, 2020). A tomada de decisão responsável é a capacidade para fazer escolhas cuidadosas e construtivas a nível pessoal e social em diferentes situações. Inclui a capacidade de considerar padrões éticos, questões de segurança, normas sociais e a avaliação realista dos benefícios e consequências de diferentes ações, para o bem-estar próprio e dos outros (CASEL, 2020).

Segundo Cruz e Viana (1996), existem aspetos psicológicos fundamentais relacionados com o desporto, em que é de extrema importância salientar três: o primeiro diz respeito ao sucesso, sendo que o êxito desportivo está intrinsecamente relacionado com a saúde mental mais positiva e um menor desajustamento psicológico; já o segundo concerne a alguns fatores ou competências psicológicas assumem uma fundamental importância na distinção dos atletas, particularmente no controlo da ansiedade, na autoconfiança, estar mais preparado mentalmente e na motivação, onde os atletas que são bem-sucedidos revelam um nível mais elevado de competências de regulação, no controlo da ansiedade, na atenção e na concentração, possuindo, assim, mais espírito de equipa; o terceiro ponto a ressaltar são as variáveis que moldam ou moderam o impacto dos fatores e processos psicológicos no sucesso desportivo, como por exemplo, a idade, o nível de escalão, a experiência que os atletas têm, o sexo ou até a modalidade que praticam.

2.3. Benefícios da Prática Desportiva

A investigação demonstra que a prática desportiva está associada ao sucesso escolar, contribuindo para a aprendizagem, para o fortalecimento de competências sociais e gestão de conflitos escolares (Aubert et al., 2014).

Segundo Torrijos, Martinez, Pardo, Coñete, Arias e Sanchez (2014), a prática desportiva permite um bom desenvolvimento físico, mas também contribui para a aquisição de hábitos saudáveis, responsabilidade, empenho e aumento de resultados no que diz respeito ao

desempenho desportivo e sucesso escolar. Também é importante referir que a prática desportiva promove a aprendizagem, nomeadamente, no que concerne à autonomia na escola, ao desenvolvimento de competências interpessoais, à responsabilidade e à disciplina (Fernandez & Gonzalez, 2018)

De facto, os programas escolares concebidos para melhorar os comportamentos relacionados com a atividade física estão ligados a um melhor comportamento na sala de aula (Burns et al., 2016). Consequentemente, a participação em equipas desportivas organizadas pode proporcionar aos jovens disciplina, autoestima, bem como competências gerais que podem estar associadas ao domínio cognitivo e a um melhor desempenho académico (Eime et al., 2013).

Rosenberg (1979) é amplamente conhecido como uma das maiores influências no estudo da autoestima, tendo desenvolvido a escala mais utilizada para a avaliação da autoestima global, conhecida como *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965). Para o autor, a autoestima pode ser entendida como uma atitude positiva ou negativa em relação a um objeto em particular, nomeadamente, o self. Efetivamente, a autoestima global representa a soma dos julgamentos de valor que um indivíduo faz sobre si mesmo, refletindo uma avaliação abrangente dos diversos elementos da autoestima, tais como valor pessoal, respeito próprio, amor-próprio e autoconfiança (Rosenberg, 1986).

Por um lado, indivíduos com autoestima elevada são mais propensos a verem-se como pessoas valiosas e respeitáveis, mantendo uma boa relação consigo próprios, sem a necessidade de se sentirem superiores aos outros. Por outro lado, aqueles que se diminuem, que se sentem insatisfeitos ou não se respeitam expressam sinais de autoestima baixa (Santos & Maia, 2003).

Segundo Serra (1986), a autoestima refere-se a um processo em que o indivíduo avalia as próprias qualidades, virtudes, desempenhos ou valores morais. Desta forma, o autor explica que a autoestima se transforma ao longo do desenvolvimento pessoal, com base na maneira como a pessoa se julga nos conceitos biológicos, familiar, social e individual. Esta autoavaliação está ligada aos processos de compensação ou descompensação emocional do sujeito. Por isso, quanto mais positiva for a perceção que o indivíduo tem de si, maior será a sua autoestima, mas as avaliações negativas tendem a reduzir essa autoestima (Serra, 1986).

É de salientar que pessoas com autoestima baixa podem ter uma maior tendência para adotar comportamentos negativos, ou seja, consumo de álcool, tabaco ou drogas, numa tentativa de manifestar uma forma de rebeldia contra a sociedade, vivenciando uma sensação de aumento da autoestima enquanto estão envolvidos nesses comportamentos (Rosenberg, 1979).

Crianças em acolhimento residencial apresentam uma prevalência mais alta de problemas comportamentais e défices no funcionamento adaptativo em comparação com aquelas da

população em geral (Pecora et al., 2009). Também se observa um desenvolvimento cognitivo tendencialmente inferior, juntamente com habilidades sociais e de regulação emocional limitadas o que pode levar ao aparecimento de sintomas e perturbações psicopatológicas, como questões afetivas, distúrbios de personalidade e problemas comportamentais (Hukkanen et al., 1999).

Assim sendo, existem diversas consequências associadas a jovens em acolhimento residencial, incluindo baixos níveis de resistência à frustração, dificuldade de integração social e aceitação, além de lacunas na comunicação verbal e motora, bem como a manifestação de comportamentos agressivos (Teixeira, 2009). Por isso, frequentemente, estas crianças e jovens são estigmatizados por estereótipos sociais, criando uma percepção negativa deles próprios (Amado et al., 2003).

Desta forma, o acolhimento residencial, em Portugal, enfrenta a necessidade de intervenções que promovam o desenvolvimento de competências emocionais e sociais, bem como a criação de programas adaptados às capacidades e necessidades dos jovens, como por exemplo a participação em atividades terapêuticas que atendam às suas exigências (ISS, 2016).

Efetivamente, Mota e Matos (2010) abordam a influência de figuras significativas em adolescentes institucionalizados, demonstrando que relações estáveis e satisfatórias com educadores, funcionários e técnicos podem aumentar o sentimento de inclusão, pertença, resiliência, assertividade, empatia e autocontrole. Porém, este processo pode ser lento, mas os jovens veem nestes adultos figuras de apoio e proteção. Ainda salientam que quando uma criança se sente acolhida e protegida, há uma tendência para a concretização dos objetivos e aspirações de vida destes jovens (Mota & Matos, 2010).

Vários autores consideram que o desporto é um fator protetor, destacando que este pode ajudar na redução da delinquência juvenil de muitas maneiras. Desta forma, o desporto promove mudanças positivas no comportamento, aumenta a autoestima e o autocontrolo, estimula a aceitação e a disciplina e incentiva a socialização. Ainda oferece às crianças e aos jovens uma ocupação construtiva, direcionando-os para atividades que desenvolvem habilidades e comportamentos positivos, afastando-os de contextos que possam estimular atos e comportamentos negativos. Além disso, os jovens que estão envolvidos em atividades desportivas tendem a adotar normas e valores que estão em sintonia com aqueles que são aceites na sociedade (Zamarian et al., 2012).

Por conseguinte, o desporto quando bem estruturado pode fomentar diversas competências, como a autoestima, o autocontrolo, a cooperação, a coesão e o trabalho de equipa. Estas

habilidades contribuem para uma adaptação e integração adequadas, facilitando, assim, uma melhor compreensão e atuação dos jovens no contexto que estão inseridos (Santos, 2000).

Porém, a literatura sobre a prática desportiva de crianças e jovens em acolhimento residencial em Portugal é extremamente limitada, especialmente no que diz respeito às perceções de jovens, cuidadores e diretores sobre os significados, benefícios, barreiras e impactos desta prática. Posto isto, a escassez de investigação específica sublinha a necessidade de estudos que examinem as dinâmicas da prática desportiva neste contexto, incluindo os desafios logísticos, emocionais e sociais enfrentados por jovens em acolhimento e as perspetivas dos intervenientes envolvidos.

3. Método

O presente estudo seguiu uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva com o principal objetivo de compreender as perceções, experiências e dinâmicas relacionadas com a prática desportiva em contexto de acolhimento residencial. Desta forma, optou-se por esta metodologia, na medida em que permite aceder em profundidade às vivências e representações dos participantes sobre o fenómeno em análise. Para tal foram definidas as seguintes questões de investigação:

- (1) Quais são as perceções de jovens, cuidadores e diretores sobre a prática desportiva de jovens em acolhimento residencial, sua importância e significados?
- (2) Como é que a prática desportiva é organizada e apoiada nas casas de acolhimento, incluindo colaborações com entidades externas e o papel de cuidadores e diretores?
- (3) Quais são as barreiras e dificuldades enfrentadas na implementação da prática desportiva em casas de acolhimento residencial?
- (4) Quais as estratégias facilitadoras da prática desportiva de jovens em acolhimento residencial?
- (5) Quais os impactos da prática desportiva nos jovens em acolhimento residencial?

3.1. Fundamentação do Método

Os métodos de investigação qualitativos são ideais para explorar um tema detalhado, permitindo uma análise profunda centrada nos participantes. Esta abordagem enfatiza a expressão das perspetivas e opiniões dos participantes de forma detalhada (Denzin & Lincoln, 2018). A escolha da abordagem qualitativa é fundamentada na premissa de que a realidade social é construída pelos significados que os indivíduos atribuem às suas experiências (Creswell, 2017). Esta

abordagem é particularmente relevante quando se pretende compreender fenómenos complexos e contextuais, como é o caso da prática desportiva em jovens acolhidos institucionalmente.

As entrevistas semiestruturadas permitem uma maior flexibilidade e profundidade na exploração dos temas, mantendo simultaneamente uma estrutura orientadora que assegura a comparabilidade entre os diferentes entrevistados (Kvale & Brinkmann, 2009). A utilização de guiões distintos para cada grupo de participantes permitiu adaptar a linguagem e os conteúdos à realidade de cada ator institucional, promovendo respostas mais autênticas e contextualizadas.

3.2. Participantes

Participaram no presente estudo três Casas de Acolhimento Residencial, designadas como CA1, CA2 e CA3, com o objetivo de salvaguardar a identidade das casas de acolhimento e das pessoas envolvidas. Em cada casa participaram elementos da direção, cuidadores e jovens acolhidos/as. Assim sendo, os participantes foram um diretor técnico de uma casa de acolhimento residencial, três cuidadores diretamente envolvidos com os jovens de casas de acolhimento e, por fim, sete jovens acolhidos com experiência em prática desportiva. Posto isto, a seleção dos participantes foi realizada por amostragem intencional (Bazo, 2019), sendo incluídos apenas jovens que estivessem diretamente ligados ao desporto para fornecer o maior tipo de informações relevantes para o tema.

É importante referir que as entrevistas foram realizadas em três casas de acolhimento diferentes, sendo uma masculina, outra feminina e outra mista.

Na **CA1**, participaram:

- **Direção:** 1 diretora (sexo feminino);
- **Cuidadores/as:** 1 do sexo masculino e 2 do sexo feminino;
- **Jovens acolhidos/as:** 2 do sexo masculino e 5 do sexo feminino.

Na **CA2**, participaram:

- **Direção:** 1 diretor (sexo masculino);
- **Cuidadores/as:** 2 do sexo feminino e 2 do sexo masculino;
- **Jovens acolhidos/as:** 10 do sexo masculino.

Na **CA3**, participaram:

- **Direção:** 1 diretora (sexo feminino);
- **Cuidadores:** 4 do sexo feminino;
- **Jovens acolhidos/as:** 4 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. (Este último jovem identifica-se como homem trans, tendo sido acolhido numa casa destinada a jovens do sexo feminino. A sua inclusão neste contexto foi considerada adequada em função dos critérios da casa de acolhimento.)

As idades dos jovens participantes, considerando as três casas de acolhimento, variam entre os 12 e os 23 anos. Relativamente à CA1, verifica-se que participam em competições ou torneios seis dos sete jovens entrevistados. Entre as modalidades favoritas dos participantes destacam-se o futebol, ginásio, basquetebol e uma arte marcial. Assim sendo, quatro participantes praticam ginásio, dois praticam futebol e um basquetebol. Relativamente às pessoas que os inspiram na prática desportiva destacam-se o treinador/mister, o *personal trainer* do ginásio, Rock Balboa, um colega da casa e o irmão de um participante.

Instrumentos

No que concerne aos instrumentos, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com o objetivo de explorar a visão dos jovens em acolhimento residencial, dos seus cuidadores e dos diretores técnicos compreendendo as suas perspetivas, contribuindo assim para uma investigação mais completa e significativa (Batista et al., 2017).

Os temas abordados nos guiões incluíram: a importância atribuída ao desporto; as condições de acesso ao desporto e o modo como este é promovido dentro e fora da casa de acolhimento; barreiras e estratégias facilitadoras da prática desportiva; impacto do desporto no comportamento, rendimento escolar e bem-estar das crianças e jovens.

O primeiro guião foi previamente elaborado dirigido aos diretores técnicos das casas de acolhimento que se focou na importância do desporto e da sua operacionalização, bem como impactos e benefícios (Anexo 1). Por sua vez, o segundo guião foi realizado a cuidadores das casas de acolhimento e foram abordados temas como a motivação dos jovens para a prática desportiva, os desafios, como articulam o desporto e as rotinas diárias, como é que os mesmos incentivam a prática desportiva, o grau de envolvimento dos jovens e melhorias ou mudanças que considerassem importante implementar (Anexo 2). Por último, o terceiro guião foi dirigido aos jovens das casas de acolhimento, procurando compreender como é a prática desportiva nos seus contextos, que dificuldades persistem para a prática, como gerem o seu tempo, as relações sociais, benefícios do desporto e qual o seu significado para cada jovem (Anexo 3).

3.3.Procedimentos de recolha e análise de dados

A análise dos dados foi realizada segundo a técnica de análise de conteúdo, com codificação inicial das entrevistas e posterior organização em categorias temáticas emergentes (Bardin, 2016). Este processo permitiu identificar padrões, divergências e contributos únicos sobre o papel do desporto nas casas de acolhimento. Após o contacto com as casas de acolhimento e a devida autorização para a realização do estudo, foram marcadas as entrevistas presencialmente e duas com formato online (um jovem e uma diretora). Todas as entrevistas foram realizadas nas três casas de acolhimento.

Após a construção dos instrumentos de recolha de dados (Anexos 1 a 3), foi procedida a sua aplicação, respeitando sempre a confidencialidade das respostas. Para a recolha de dados nas casas de acolhimento foi solicitada sempre autorização aos diretores. O anonimato e a confidencialidade dos dados obtidos foram rigorosamente mantidos. Os diretores técnicos, os cuidadores das casas de acolhimento e os jovens entrevistados assinaram um consentimento informado. No início da realização da entrevista, foi solicitada permissão para a gravação do áudio, para facilitar a transcrição das mesmas, com a garantia de que a confidencialidade seria mantida. As entrevistas foram realizadas individualmente a cada participante, numa sala reservada na casa de acolhimento. Após a realização das mesmas estas foram transcritas e colocadas no *software* NVivo 15. De seguida, procedeu-se à sua categorização e subcategorização, permitindo organizar as entrevistas de modo a identificar as temáticas abordadas nas entrevistas.

4. Apresentação dos resultados

A análise efetuada permitiu a categorização e subcategorização das respostas em cinco temas principais: (1) Significados do desporto; (2) Acesso e promoção do desporto; (3) Barreiras e dificuldades; (4) Estratégias facilitadoras; e (5) Impacto da prática desportiva. A seguir, cada categoria é explorada, integrando as perspetivas dos participantes. Apesar da realização das entrevistas em três casas de acolhimento, apenas serão analisados os dados referentes à CA1.

4.1 Significados do Desporto

Tabela 1

Caracterização da prática desportiva na perspetiva dos jovens (N11)

Categoria	Fonte	%
Significados do Desporto	5	45
Sentimentos antes e depois de praticar desporto	7	64

Com base na tabela 1, observa-se que a categoria significados do desporto foi mencionada por cinco participantes, representando 45%, enquanto a categoria sentimentos antes e depois de praticar desporto foi referida pelos sete jovens, alcançando 64% no total. Desta forma, verifica-se que os jovens expressam diversas perspetivas sobre o significado do desporto, onde um entrevistado afirmou “O ginásio é tipo a minha segunda casa. Sinto-me mais à vontade lá e a gosto de estar lá”, refletindo uma ligação emocional forte com a prática desportiva. Outro jovem destacou: “É tudo.” indicando que o desporto ocupa um lugar central na sua existência. Ainda, um jovem descreve como um mecanismo único, como se pode ler: “É um mecanismo, não sei bem explicar, imagina. É um mecanismo que sem o desporto não seria a mesma coisa”, sugerindo uma profunda relação do desporto com a sua identidade. Por outro lado, outro entrevistado mencionou: “O desporto é uma maneira de libertares-te e ser quem tu és, sem um julgamento, estás a ver? É uma maneira de tu conseguires mostrar que és bom naquilo. Entendes? E que aprendes mais”, evidenciando o papel do desporto na autoexpressão e no desenvolvimento pessoal.

Relativamente aos sentimentos antes e depois de praticar desporto, os jovens também partilharam experiências variadas. Um deles referiu: “Antes sinto-me bem e depois também. Só fico um bocado enjoada depois do treino”, apontando uma sensação de bem-estar misturada com algum desconforto. Adicionalmente, outro jovem revela que “Às vezes, há dias que me sinto mesmo bem, tipo lá a treinar. Tipo, saio de lá, tipo, estou-me mesmo a sentir assim confiante e tal, mas há dias que nem depois nem antes do treino estou-me a sentir bem. Pronto, depende do dia, acho eu”, mostrando a diferença de sentimentos consoante o contexto. Além disso, outro entrevistado afirmou: “É de não me sentir bem comigo mesmo e depois chego lá e estou a fazer alguma coisa que eu gosto ou alguma coisa que me faça libertar alguma energia

da maneira que eu gosto e faz me sentir bem depois”, sugerindo que a prática desportiva funciona como um escape e uma fonte de energia positiva. Por fim, outro jovem concluiu: “Antes sinto que é um bom momento, que está quase na hora de acabar as aulas e ir jogar. E depois sinto-me cansado e sinto que dei o meu melhor, por isso não tenho nada a dizer. Acho que foi bom”, refletindo uma mistura de antecipação e satisfação após a atividade.

4.2 Acesso e Promoção do Desporto

Tabela 2

Acesso e promoção da prática desportiva referida pelos participantes (N=11)

Categoria	Diretor	Cuidadores	Jovens	%
Práticas promovidas no AR	1	2	0	27
Estratégias para melhorar o acesso ao desporto	1	2	3	55
Incentivo à prática desportiva	0	3	3	55
Recursos da Comunidade	1	1	0	18
TOTAL	1	3	7	

Como se pode observar na tabela 2, as categorias com mais relevância foram estratégias para melhorar o acesso ao desporto, referidas pela diretora, por dois cuidadores e três jovens, onde um dos jovens sugeriu melhorias nos horários e motivação; “Eu acho que tipo, os horários como falei. E, se calhar, motivar as pessoas a ir.” Já um cuidador aponta para a necessidade de haver uma facilidade nos transportes “Às vezes, imagina, há miúdos que têm alguns problemas não é? Não entendem que se calhar o desporto é uma saída para isso... e também ajudar a facilitar as boleias e tudo.” Também com a mesma relevância foi o incentivo à prática desportiva referidos por três cuidadores e três jovens, destacando o foco na saúde e disciplina. Um cuidador afirma “Nós tentamos incentivá-los sempre porque desporto é saúde, acima de tudo. É uma forma de combater a obesidade, é uma forma de obterem rotina, depois o desporto também é disciplina.”. Um jovem complementa “Mas eles estão sempre com o incentivo quando chega à hora para ir fazer o desporto”. Ainda com 27% revelam as práticas promovidas no acolhimento residencial, referidas pela diretora e dois cuidadores, indicando uma base estruturada de atividades, como destacado pela diretora: “Portanto, temos basquete, temos futebol para rapazes, futebol para raparigas, ginásio... E acho que é tudo”. Ainda com 18% os recursos da comunidade, referidos pela diretora e por um cuidador, onde existem colaborações com entidades

locais, como indicado pela diretora “Sim, sempre. Sempre, aliás, nós queremos sempre. Aliás como o clube [...] com quem articulamos e mesmo com escolas e tudo, articulamos.”.

4.3 Barreiras e Dificuldades

Tabela 3

Barreiras e dificuldades encontrados pelos participantes. (N=11)

Categoria	Diretor	Cuidadores	Jovens	T	%
Conciliar escola e desporto e horários	0	1	4	5	45
Falta de disponibilidade e falta de pessoal	0	1	2	3	27
Falta de individualização na prática desportiva	1	0	0	1	9
Financiamento	0	2	3	5	45
Inexistência de programas estruturados	1	0	0	1	9
Logística do AR	1	2	3	6	55
Ausência de dificuldades	0	0	4	4	36
TOTAL	1	3	7		

Como se pode observar na tabela 3, diversos obstáculos foram identificados como entraves à prática desportiva. Na categoria logística do AR, com 55%, o diretor refere: “Uma das coisas que nos complica aqui a situação é que a maior parte dos clubes que existem, aqui na zona, não têm transportes facilmente acessíveis e, portanto, implica que alguém os leve e que alguém os vá buscar, não os permitindo ser autónomos. A logística é complicada.”.

Já na categoria financiamento, com 45%, revela barreiras económicas, como um jovem afirma: “Eu acho que o que impede muitos jovens é o preço. Eu acho que é o dinheiro. Porque eu, tipo, só comecei a ir para o ginásio quando eu entrei para casa, porque antes eu não podia pagar no ginásio. Então eu acho que é preço.”. Outro jovem acrescenta: "O dinheiro de cada pessoa. Acho que para gerir uma família e um jovem que pratica desporto, acho que é muito difícil.". E ainda outro faz referência: “Acho os preços, porque nem todos têm acessibilidade devido ao custo. Por exemplo, no meu clube, o kit de equipamento são 250€ e eu tenho a sorte de ter uma bolsa, mas nem toda a gente tem essa bolsa.”. Adicionalmente, um cuidador concorda: "Faz falta é aquilo que faz falta para que tudo possa evoluir, que é financiamento. O desporto não é financiado, muitas vezes. E depois tem outra coisa, os equipamentos também são caros. E muitas vezes, eles querem praticar um desporto, tem que se pagar ao clube, tem que se pagar isto, tem que se pagar aquilo, os equipamentos, tudo mais. Nada disso é barato. E muitas vezes em casos, não direi tanto nos centros de acolhimento, mas por exemplo, há

famílias que não conseguem pôr os miúdos a praticar desporto porque não têm dinheiro para isso. Acho que a parte financeira é importante e devia haver mais apoio nesse sentido."

Também com 45% a categoria conciliar escola, desporto e horários, um jovem destaca os horários como principal obstáculo: "Porque eu normalmente tenho de acordar às seis da manhã para ir para a escola, porque a minha escola é no Porto, então é um bocado longe. E depois, normalmente as minhas aulas costumam acabar por lá para as quatro e meia, cinco e meia. Estudo, costumo estudar. Estudo às vezes quando estou bem disposto. Costumo estudar cinco e meia, seis e meia, sete, depois logo a seguir às sete e quarenta e cinco, oito tenho que estar a sair daqui para voltar para ir para o treino, que é das nove mais ou menos até às onze. Chego a casa às onze, depois durmo por volta da meia-noite e depois acordo às seis. Então a rotina é cansativa". Um cuidador acrescenta: "E os horários também às vezes não são disponíveis com os horários de escola."

Desta forma, com 27%, a categoria falta de disponibilidade e falta de pessoal, aponta para constrangimentos logísticos e de pessoal, como refere um cuidador: "Assistir aos jogos, não. Porque é assim, temos uma colega também com carta, mas também não pode deixar de estar a fazer o que faz. E portanto, neste caso sou só eu mesma, porque se calha de ir a outra colega para a rua, já faz falta aqui. Portanto, há pouca disponibilidade em termos de pessoas.". A diretora acrescenta: "Os treinos coincidem com horários escolares ou outras atividades, e não temos pessoal suficiente para levar todos.". E, ainda, um jovem refere: "É mais a disponibilidade de podermos ir."

Na categoria falta de individualização na prática desportiva, com 9%, é abordada pela diretora como uma lacuna: "Psicólogos não acredito, não falei com nenhum. Agora, todos eles têm o seu treinador e mesmo no ginásio há um treinador que lhes dá um plano de exercícios para eles fazerem. A psicóloga era boa que houvesse, mas não há. Não treino de equipa, ela treina, mas de vez em quando tem os miúdos que estão a atacar. Precisa aqui de um trabalho, até do treinador, um trabalho mais individual. E não é feito." Também com 9%, a categoria Inexistência de programas estruturados a diretora enfatiza: "Programas estruturados? Não conheço assim. Na casa não temos nada. No exterior há um projeto [...] que é do âmbito do programa escolhas que tinha uma equipa de futebol, mas aquilo não teve muitas pessoas para andar. Está muito parado. De resto, há os clubes tradicionais."

Finalmente, a categoria ausência de dificuldades, aparece com 36%, onde um jovem refere: "Que dificuldades existem dentro da casa de acolhimento para a prática desportiva? Sentes alguma?" Entrevistado: "Não.", outro jovem também destaca que não existem nenhuma dificuldades dentro da casa de acolhimento para a prática desportiva: "Nenhumas."

4.4 Estratégias Facilitadoras

Tabela 4

Estratégias que facilitam o acesso ao desporto segundo os participantes (N=11)

Categoria	Diretor	Cuidadores	Jovens	T	%
Acompanhamento profissional	1	0	0	1	9
Grau de envolvimento de cuidadores	0	2	0	2	18
Organização do AR	1	1	0	2	18
Conciliação da escola e do desporto	0	1	2	3	27
TOTAL	1	3	7		

Os participantes identificaram estratégias para superar as barreiras mencionadas, conforme se pode verificar na Tabela 4.

A categoria Conciliação da escola e do desporto, com 27% e referida por três participantes, é destacada por um cuidador: "Temos ajudado os jovens a equilibrar escola e desporto, ajustando os horários sempre que possível" e por dois jovens que dizem: "Eu consigo gerir o meu tempo vendo o horário da escola e adaptando os treinos" e "Com o apoio da casa, consigo conciliar tudo, especialmente aos fins de semana quando tenho mais tempo."

Já a categoria Grau de envolvimento dos cuidadores, com 18%, é abordada por dois cuidadores que afirmam: "A equipa técnica tem estado mais envolvida, ajustando horários e apoiando os jovens nos treinos, o que facilita a participação." e "O envolvimento da equipa tem sido chave para coordenar as atividades desportivas com as rotinas da casa.". Também com 18% a categoria Organização do AR é mencionada pela diretora: "Temos melhorado a organização interna, criando um mapa de tarefas alinhado com os horários desportivos, o que tem funcionado bem" e por um cuidador: "A organização da casa tem sido ajustada para suportar os transportes e a logística, permitindo que os jovens participem mais."

Por fim, na categoria Acompanhamento profissional, com 9%, o diretor enfatiza: "O acompanhamento profissional é essencial, temos um treinador que elabora planos individuais para os jovens no ginásio, o que tem sido positivo para o seu desenvolvimento."

4.5 Impacto da Prática Desportiva

Tabela 5

Impacto da prática desportiva referido pelos participantes (N=11)

Categoria	Diretor	Cuidadores	Jovens	T	%
Impacto Positivo					
Desporto como um escape	0	2	1	3	27
Concentração	0	0	2	2	18
Desempenho escolar	0	0	6	6	55
Felicidade, bem-estar, satisfação e saúde mental	0	2	5	7	64
Comportamento	1	2	1	4	36
Relação entre os pares	0	0	6	6	55
Regulação de sono	0	3	0	3	27
Impacto na socialização	1	2	4	7	64
Desenvolvimento socioemocional	1	3	7	11	100
Motivação dos jovens	0	3	3	6	55
Promoção da autonomia	1	2	0	3	27
Sentido de responsabilidade	1	3	2	6	55
Alimentação saudável	1	1	1	3	27
Envolvimento dos jovens	0	1	1	2	18
Melhorar o corpo	1	1	1	3	27
Autoestima, autoconfiança, autoeficácia	1	3	3	7	64
Sem Impacto	1	2	3	6	55
TOTAL	1	3	7		

O desporto revelou um impacto maioritariamente positivo, com alguns desafios associados, conforme se pode verificar na Tabela 5.

Assim sendo, a categoria desenvolvimento socioemocional revelou-se central na análise, alcançando 100%, com todos os participantes a referirem-na. Efetivamente, os dados demonstram que o desporto tem um papel significativo no desenvolvimento socioemocional dos jovens, no qual um destes jovens refere: “a seguir a outra pessoa quer ir contra mim e eu tenho que me

acalmar para não ir contra a outra pessoa”, destacando como o desporto exige controlo emocional e autoconsciência. Outro jovem reforçou esta ideia ao afirmar: “E ao fazer o exercício, comecei a pensar nas outras coisas, como por exemplo em perdoar a minha mãe, digamos. E neste momento estou-me a tentar dar bem com a minha mãe”, sugerindo que a prática desportiva promove resolução de conflitos e melhoria nas relações interpessoais. Ainda, outro participante destaca que a prática desportiva o ajuda com a ansiedade: “Sim. Crise de ansiedade”, indicando que o desporto pode ser um recurso para gerir crises emocionais. A perspetiva de um cuidador reforça esta ideia, ao afirmar: “Eu acho que em termos de organização da vida diária, o desporto funciona também, como mais uma atividade que obriga tipo a gerir o tempo que se tem diariamente, lá está, pensarmos sobre o tempo e o tempo útil e onde é que podemos utilizá-lo”, sublinhando o impacto do desporto na gestão do tempo e na responsabilidade. Outro cuidador acrescentou: “Porque eles, quando regressam, tomam o seu duche ou jantam, depois tomam o duche e relaxam”, apontando para uma rotina que promove relaxamento após a atividade. Um jovem também referiu: “não estou tanto a pensar nos problemas, estou mais a focar”, evidenciando como o desporto redireciona o foco para objetivos físicos, aliviando preocupações mentais. Ainda nesta categoria um cuidador refere: “Eu acho que o desporto é sempre positivo, até para a questão de mediar a ansiedade, têm um controlo melhor dos impulsos, dessa energia, muitas vezes mais ansiosa que muitas vezes têm na vida diária, da escola, de todas as tarefas que têm. Eu acho que o desporto funciona como escape e ajuda a regular também, muitas vezes, o sono e a noção de satisfação pessoal com o seu corpo. Portanto, acho que a perceção é positiva”, reforçando o papel do desporto como ferramenta de regulação emocional e bem-estar geral.

De seguida, a categoria impacto na socialização, com 64%, demonstra que a prática desportiva promove interações sociais entre os jovens. Um jovem refere: “eu entrei e fiz novos amigos.”, outro jovem destaca: “Conheci meus melhores amigos através do desporto, é onde nos conectamos mesmo”, reforçando o desporto como um espaço de criação de laços sociais. Já com 55% a categoria relação entre os pares também revela ser um impacto positivo do desporto, onde um cuidador evidencia: “Vejo-os a colaborar mais durante os treinos, o que se estende ao dia a dia”, destacando a continuidade dessas interações. Bem como um jovem afirma: “Quando jogo futebol com os colegas, sinto que nos entendemos melhor fora do campo também”, sugerindo um impacto positivo nas relações interpessoais.

Por conseguinte, a categoria felicidade, bem-estar, satisfação e saúde mental obteve 64% o que revela o papel positivo da prática desportiva nessas áreas. Um jovem mencionou: “Quando faço exercício, sinto-me mais feliz e menos stressado”, refletindo um impacto direto na

felicidade e saúde mental. Outro afirmou: "O desporto dá-me uma sensação de bem-estar, como se tivesse cumprido algo importante", sugerindo uma ligação com a satisfação pessoal. Um auxiliar observou: "Eles voltam dos treinos mais calmos e com um sorriso, parece melhorar o estado de espírito", corroborando o efeito no bem-estar. Ainda, um participante disse: "Treinar ajuda-me a lidar com a ansiedade, sinto a minha mente mais leve", reforçando o contributo para a saúde mental.

Também com 64% a categoria autoestima, autoconfiança e autoeficácia demonstra que os participantes destacaram o impacto positivo da prática desportiva nestas dimensões. Desta forma, um cuidador afirmou: "No caso desses dois, pelo menos sabem que são bons naquilo que fazem. E acho que numa prática desportiva eles mostrarem que são bons naquilo, obviamente que acaba por beneficiar em termos de autoestima.", refletindo um ganho em autoconfiança. Outro mencionou que o desporto é importante na autoestima: "A autoestima, trabalha-se melhor a autoestima", indicando uma ligação com a autoestima. Um jovem observou: "de a gente melhorar o nosso corpo ou a nossa autoestima.", reforçando que o desporto traz efeitos na autoestima. Com 27%, a categoria melhorar o corpo, também é referida pelos participantes, onde a diretora refere: "Há um maior... uma maior atenção ao corpo.", sugerindo que os jovens têm essa preocupação. Outro cuidador destaca: "a questão também física e o cuidado físico também, portanto, a imagem que têm sobre si.", demonstrando essa preocupação que os jovens têm com o cuidado físico. E, ainda, um jovem afirma que faz desporto para manter o cuidado físico "Para manter o corpo".

Com 55%, a categoria desempenho escolar também realça os benefícios do desporto com esta temática. Sendo assim, um jovem refere: "Mas agora que tenho uma alimentação equilibrada e a saúde mental assim melhor, consigo-me equilibrar melhor na escola também.". Outro jovem afirma que o desporto ajuda no seu desempenho escolar: "Sim.". E, ainda, um jovem destaca que quando pratica desporto o seu desempenho melhora: "Imagine, se eu for ao desporto, no outro dia já estarei melhor.". Além disso, com 18%, a categoria concentração também foi mencionada pelos participantes, no qual realça que a concentração também melhora com a prática desportiva. Um jovem revela "nas aulas eu consigo equilibrar mais porque estou mais atento ao que a professora está a dizer.". Outro menciona que o desporto tem efeitos na sua atenção: "estar atenta às aulas.".

Também com 55%, a categoria motivação dos jovens evidencia que estes manifestam motivação para a prática desportiva. Desta maneira, um jovem revela ter bastante motivação: "Enorme". Por outro lado, um cuidador refere que a prática desportiva surge pelas suas próprias motivações: "Cá em casa nós temos uma regra que é tudo o que qualquer jovem faz, seja

desporto, seja atividade extracurricular de outra natureza, nasce sempre pela vontade própria do jovem.”.

Importa salientar que com 55% a categoria sentido de responsabilidade demonstra que o desporto traz efeitos positivos nesse sentido. Um cuidador revela: “é preciso eles terem a responsabilidade, é preciso eles saberem que hoje têm treino, têm de ter tudo preparado para o treino, é preciso saber que o desporto faz parte do dia-a-dia deles e eles têm de saber conciliar todos os trabalhos de casa, o que trazem da escola, as tarefas que têm de fazer aqui, com tudo.”, evidenciando que o desporto os ajuda a terem este sentido de responsabilidade. A diretora refere: “Eles vivem, dois ou três vivem com um grande empenho, esse sentido de compromisso, sentido de responsabilidade, que são coisas importantes aqui a desenvolver.” E um jovem destaca o seu sentido de responsabilidade no cumprir das tarefas: “porque eu costumo deixar tudo feito à semana, até porque tenho a minha família nos fins de semanas e prefiro assim.”.

Com 36% destaca-se a categoria comportamento, ilustrando que a prática desportiva também é benéfica para os comportamentos positivos. Desta maneira, a diretora afirma: “Acho que os desportos de equipa são ótimos, porque trabalham muitas áreas, muitas, muitas. O cumprir regras, que é uma coisa muito importante com os miúdos que estão acolhidos.”. Um jovem destaca que canaliza as suas emoções no desporto: “Sim. Imagine, tem vezes que eu estou chateado, então eu pego e vou fazer isso, em vez de fazer alguma coisa que eu possa me vir a arrepender.”, manifestando que tem impacto no seu comportamento.

Já com 27% a categoria desporto como escape, revela que alguns participantes olham para a prática desportiva dos jovens como um escape do seu dia a dia. Um cuidador refere: “eles estão sempre à espera que chegue o dia do jogo, o dia de fazer a ginástica, o dia das atividades deles. Aquela motivação deles terem que sair daqui.”. Outro cuidador destaca: “Eu acho que o desporto funciona como escape e ajuda a regular também.”. Ainda com 27%, a categoria regulação de sono demonstra que o desporto também contribui para esta questão. Um cuidador refere: “Têm mais sono, querem ir para a cama mais cedo, estão cansados.”. Outro cuidador acrescenta: “Eu acho que aqui eles andam mais relaxados, acabam também por dormir melhor”, demonstrando que a prática desportiva traz benefícios na regulação de sono dos jovens. Também com 27%, a categoria alimentação saudável apresenta-se como um benefício da prática desportiva. Um jovem afirma: “Eu acho que sim, porque para começar, desde que comecei o ginásio, comecei a comer melhor, comecei a ter mais cuidado com a minha alimentação”. Desta forma, a diretora destaca: “Uma maior atenção também ao que é que é uma alimentação saudável”. Ainda com 27%, a categoria promoção da autonomia, onde um cuidador refere: “A nível de equipamento, ter os equipamentos sempre prontos, as mochilas sempre preparadas para isso.

Uma das rotinas da lavanderia é precisamente a lavagem dos equipamentos, que está lá por faltar.”, demonstrando a autonomia que os jovens têm com arranjar os equipamentos do desporto. A Diretora destaca: “Numa perspetiva de trabalhar a autonomia. Nós queremos que eles criem hábitos que depois, quando saírem daqui, os mantenham.”.

Porém, com 55%, temos a categoria sem impacto, o que revela que há participantes que percecionam que o desporto não tem impacto, por exemplo, no desempenho escolar, onde um cuidador afirma: “Eu aqui não vejo isso. Eu, pelo menos, não acho que uma pessoa tenha melhores notas porque pratica desporto. Não vejo tanto assim.”. A diretora também realça que não vê impacto do desporto no desempenho académico: “Nos miúdos que temos agora não acho que haja assim uma relação muito direta.”. Já um jovem também refere que não vê o desporto como uma relação no seu desempenho escolar: “Não.”. Ainda outro jovem afirma que o desporto não o ajudou a fazer amigos ou a melhorar a sua relação com outras pessoas: “Não. Acho que não.”.

Em síntese, a prática desportiva foi unanimemente reconhecida como um elemento valioso no desenvolvimento dos jovens acolhidos, embora com diferentes enfoques entre os grupos. A diretora técnica enfatizou o desporto como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento físico, emocional e social dos jovens: “O desporto é fundamental para estes jovens. Ajuda-os a canalizar a energia de forma positiva e a desenvolver competências que serão úteis para toda a vida.”. Este ponto reflete a visão de que o desporto promove o bem-estar e a integração social. Os cuidadores sublinharam os benefícios práticos no quotidiano, como a estruturação das rotinas e o fomento de hábitos saudáveis. Um cuidador afirmou: “Vejo uma grande diferença nos jovens que praticam desporto. Estão mais focados, mais disciplinados e mais felizes.”. Esta observação sugere um papel protetor do desporto na autorregulação. Por sua vez, os relatos dos jovens valorizaram o desporto como uma fonte de escape emocional e socialização. Um jovem partilhou: “O futebol é a minha vida. Quando estou no campo, esqueço todos os problemas e sinto-me parte de uma equipa.”. Esta perspetiva evidencia a relevância do desporto na construção de identidade e pertença. Adicionalmente, um jovem refletiu profundamente sobre a importância do desporto na sua vida, afirmando: “Quando eu vim para o colégio, eu andava muito triste, muito em baixo e foi aí que eu comecei a praticar desporto, porque os meus pais não tinham condições para me meter num clube. E quando eu vim para aqui, comecei a jogar futebol e acho que senti uma felicidade diferente de quando eu só não fazia nada. Só ia para a escola, vinha, ia para a escola, vinha. E acho que o desporto é uma coisa que me ajuda muito,

diariamente.”. Esta narrativa destaca o desporto como um recurso de resiliência e um fator de transformação emocional em contextos de adversidade.

5. Discussão dos resultados

A presente discussão integra os resultados obtidos na Casa de Acolhimento 1 (CA1) com o enquadramento teórico e a literatura relevante, explorando a relação entre a prática desportiva e o desenvolvimento social de jovens em acolhimento residencial. A análise centra-se nos cinco temas principais identificados — significados do desporto, acesso e promoção, barreiras e dificuldades, estratégias facilitadoras e impacto da prática desportiva —, em consonância com os objetivos do estudo. Assim sendo, esta discussão aprofunda a compreensão dos dados, destacando nuances contextuais, implicações práticas e limitações.

Desta forma, os resultados da CA1 revelam uma perceção unânime entre o diretor técnico, cuidadores e os jovens sobre o papel central do desporto no desenvolvimento físico, emocional e social, corroborando a literatura que posiciona a prática desportiva como um fator protetor em populações vulneráveis (Holt et al., 2017; Fernandez & Gonzalez, 2018). A visão dos diretores, que destacam a canalização de energia positiva e o desenvolvimento de competências transferíveis, alinha-se com o modelo de Desenvolvimento Positivo dos Jovens, que associa atividades estruturadas, como o desporto, à promoção de resiliência, disciplina e responsabilidade (Fraser-Thomas et al., 2005). Este modelo enfatiza que o desporto oferece contextos onde os jovens podem desenvolver competências como a autoconsciência e a autogestão, fundamentais para o bem-estar, conforme descrito pelo modelo CASEL (2020). O testemunho do jovem: "Gosto de ir ao clube porque lá sou tratado como qualquer outro miúdo." enfatiza o impacto das atividades significativas na construção de resiliência, disciplina e responsabilidade.

Os cuidadores sublinharam benefícios práticos, como a estruturação de rotinas diárias e a promoção de hábitos saudáveis, que proporcionam estabilidade em contextos muitas vezes marcados pela incerteza. Esta perspetiva é consistente com Quarmby e Pickering (2016), que argumentam que a prática desportiva em acolhimento residencial contribui para a autorregulação e para a criação de um sentido de normalidade. Por sua vez, os jovens destacaram o desporto como um escape emocional e uma fonte de pertença, ecoando Anderson-Butcher e colaboradores (2014), que sublinham o papel do desporto na construção da identidade e dos laços sociais em jovens expostos a adversidades. A narrativa de um jovem, que descreveu o futebol como uma fonte de “felicidade diferente” e um meio de lidar com experiências traumáticas, reflete o potencial terapêutico informal do desporto, alinhando-se com Ungar (2011), que posiciona atividades estruturadas como catalisadores de resiliência em contextos de vulnerabilidade,

sugerindo que o desporto não é apenas uma atividade física, mas um recurso psicossocial que promove a integração e o bem-estar de jovens com históricos de negligência ou abandono.

Por este motivo, o acesso ao desporto na CA1, embora valorizado, é limitado pela ausência de programas formalizados, com iniciativas como treinos semanais de futebol e incentivos dos cuidadores a dependerem de esforços individuais. A ênfase da diretora na inclusão, expressa na ideia de que “o desporto deve ser uma atividade onde todos possam participar”, reflete a necessidade de abordagens equitativas, como defendido por Haudenhuyse e colaboradores (2012), que advogam programas desportivos inclusivos para jovens em acolhimento. A valorização pelos jovens de oportunidades externas, como clubes comunitários, onde se sentem “como qualquer outro miúdo”, corrobora Hermens e colaboradores (2017), que destacam o papel do desporto na redução do estigma e na promoção da integração social.

No entanto, a ausência de programas estruturados sugere uma lacuna significativa na maximização dos benefícios do desporto, especialmente quando comparada com intervenções escolares que promovem comportamentos positivos em sala de aula (Burns et al., 2016). A promoção ativa por parte dos cuidadores, que incentivam os jovens a participarem em diferentes modalidades, alinha-se com Coalter (2007), que sugere que a diversificação de atividades aumenta o interesse dos jovens. Contudo, a dependência de iniciativas pontuais e a falta de recursos institucionais limitam o acesso a estas ações, evidenciando a necessidade de políticas mais robustas para garantir o acesso equitativo ao desporto em contextos de acolhimento.

Assim sendo, as barreiras identificadas (e.g., falta de transporte, incompatibilidade de horários, constrangimentos financeiros e desinteresse de alguns jovens) refletem desafios estruturais e individuais que comprometem a participação desportiva. A escassez de recursos logísticos, como a falta de pessoal para acompanhar os jovens aos treinos, é consistente com McGovern e Hope-Hailey (2017), que apontam limitações institucionais como obstáculos recorrentes em contextos de acolhimento. A exclusão de modalidades mais dispendiosas, como a natação, reforça as desigualdades de acesso, conforme destacado por Fernandez e Gonzalez (2018). Estas barreiras sistémicas sublinham a necessidade de investimento em infraestruturas de apoio logístico, como defendido por Monserrat e colaboradores (2013).

O desinteresse de adolescentes mais velhos, que preferem atividades sedentárias como jogos no telemóvel, pode ser explicado pela teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000), que associa a motivação intrínseca à perceção de autonomia, competência e conexão social. A diminuição do interesse com a idade, mencionada por um jovem de 17 anos, sugere que as atividades desportivas podem não estar adaptadas às necessidades ou interesses desta faixa

etária, conforme discutido por Cruz e Viana (1996). Estes desafios motivacionais e as barreiras logísticas, limitam o potencial do desporto como ferramenta de desenvolvimento.

No que concerne às estratégias facilitadoras identificadas (e.g., apoio ativo dos cuidadores, parcerias com escolas e clubes, e atividades personalizadas), demonstram esforços para mitigar as barreiras mencionadas. O papel central da equipa técnica na motivação dos jovens é crucial e Gilligan (2000) destaca a importância das figuras de apoio na promoção da participação desportiva. A capacidade dos cuidadores de criar relações de confiança e incentivar a prática reflete o modelo de intervenção centrado na relação, como o programa *HEALing Matters* (Pizzirani et al., 2020), que aposta no vínculo como fator de resiliência.

As colaborações com escolas e clubes comunitários, descritas como “muito benéficas” por proporcionarem contextos inclusivos, alinham-se com Haudenhuyse e colaboradores (2014), que defendem parcerias comunitárias para ampliar oportunidades desportivas.

A personalização de atividades, como exercícios adaptados para melhorar a concentração, apresentam melhores práticas, Côté e Fraser-Thomas (2007), sublinham a importância de abordagens individualizadas para maximizar o envolvimento e os benefícios psicossociais. Estas estratégias, embora promissoras, dependem de recursos humanos e financeiros limitados, reforçando a necessidade de intervenções institucionais mais estruturadas.

Para além disso, os impactos positivos do desporto na CA1 incluem o aumento da autoestima, o desenvolvimento de competências sociais e a regulação emocional, com benefícios indiretos para o sucesso escolar. O relato de um jovem sobre sentir-se “o melhor do mundo” ao marcar um golo ilustra o impacto na autoestima, uma vez que, Eime e colaboradores (2013), associam a prática desportiva a uma melhor relação consigo mesmo. A aquisição de competências sociais, como o trabalho em equipa e o respeito pelas regras, observada pelos cuidadores, alinha-se com Holt e colaboradores (2017), que destacam o papel do desporto em equipa no desenvolvimento de habilidades interpessoais transferíveis para outros contextos.

A regulação emocional, mencionada por um jovem como um meio de o “acalmar” quando está irritado, reflete o potencial do desporto como mecanismo de *coping*, especialmente relevante para jovens com traumas, conforme sugerido por Hansen e colaboradores (2003). A narrativa de outro jovem, que encontrou clareza mental para perdoar a mãe através do exercício, destaca o desporto como um facilitador de processos emocionais complexos, apoiando a ideia de Ungar (2011) de que atividades estruturadas promovem resiliência. No entanto, a associação direta com o sucesso escolar é menos clara. Embora alguns diretores notem que jovens ativos são “mais organizados e têm melhores notas”, esta relação não é consensual, sugerindo que os

benefícios acadêmicos são mediados por competências socioemocionais, como descrito por Aubert et al. (2014).

As dificuldades identificadas pelos participantes, como a pressão competitiva e o cansaço físico, são igualmente relevantes. A menção de um jovem sobre a dificuldade em conciliar treinos e estudos reflete os desafios de gestão do tempo (Quarmby & Pickering, 2016). A ansiedade associada à competição, relatada por alguns jovens, alinha-se com Fraser-Thomas e colaboradores (2005), que alertam para os riscos de *burnout* em contextos desportivos competitivos. Posto isto é evidente a necessidade de práticas desportivas orientadas para o bem-estar, com ênfase no desenvolvimento pessoal em vez da competição.

Estes resultados contribuem para o conhecimento sobre o papel do desporto em contextos vulneráveis, apontando para a necessidade de políticas institucionais que priorizem o acesso equitativo e promovam o bem-estar integral destes jovens.

6. Conclusão

A presente dissertação teve como objetivo explorar os desafios e oportunidades associados à prática desportiva de jovens em acolhimento residencial, a partir das perspetivas de diretores, cuidadores e dos próprios jovens, analisando os fatores que influenciam a prática desportiva de jovens em acolhimento residencial e os seus significados e impactos percebidos. Os resultados obtidos confirmam a relevância do desporto como ferramenta promotora de autoestima, competências socioemocionais e regulação emocional, alinhando-se com a literatura que destaca o valor das atividades estruturadas em contextos de vulnerabilidade.

A análise qualitativa revelou cinco grandes temas: significados do desporto, acesso e promoção, barreiras e dificuldades, estratégias facilitadoras e impactos da prática desportiva. Estes elementos refletem não só os benefícios da atividade física, mas também os desafios estruturais, financeiros e motivacionais que dificultam o seu acesso em contextos de acolhimento.

As perceções do diretor, cuidadores e jovens evidenciam o papel do desporto como estímulo de rotinas saudáveis, canalização de energia e sentimento de pertença. Contudo, persistem obstáculos importantes. A ausência de programas estruturados, a falta de transporte, os custos associados a determinadas modalidades (como a natação) e o desinteresse de alguns adolescentes apontam para a necessidade de estratégias mais ajustadas às motivações dos jovens, conforme defendido pela teoria da autodeterminação. Estes desafios reiteram a importância de políticas institucionais robustas que garantam o acesso equitativo ao desporto. As

estratégias facilitadoras identificadas — apoio dos cuidadores, parcerias com escolas e clubes comunitários, e personalização das atividades — revelaram-se eficazes na suavização das barreiras. Destaca-se o papel central dos cuidadores na motivação e construção de relações de confiança, bem como a importância das parcerias comunitárias para promover contextos inclusivos e reduzir o estigma do acolhimento. No entanto, a dependência de esforços individuais e recursos escassos demonstra a necessidade urgente de investimento em infraestruturas e programas sustentáveis. A relação entre prática desportiva e sucesso escolar, embora não consensual, indicou benefícios indiretos através do desenvolvimento de competências como a organização e a regulação emocional. Ainda assim, os efeitos adversos, como o cansaço físico ou a pressão competitiva, reforçam a importância de uma abordagem centrada no bem-estar e não exclusivamente no rendimento.

As implicações práticas deste estudo permitem entender que as casas de acolhimento devem investir em programas desportivos inclusivos, com apoio logístico e financeiro, e promover colaborações com entidades locais. A formação dos cuidadores para adaptarem e incentivarem a participação dos jovens é igualmente essencial. A criação de políticas públicas que priorizem o acesso equitativo ao desporto, com recursos adequados, representa um passo fundamental para superar as barreiras identificadas.

Os resultados sublinham o desporto como uma ferramenta poderosa para promover competências socioemocionais, autoestima e regulação emocional em jovens em acolhimento residencial, com benefícios potenciais, embora indiretos, para o desempenho académico. Assim, os resultados evidenciados reforçam a necessidade de intervenções estruturadas, como programas desportivos inclusivos e parcerias comunitárias, conforme defendido por Monserrat e colaboradores (2013). A implementação de tais programas, com apoio logístico e financeiro, pode maximizar os benefícios identificados, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

No entanto, esta investigação apresenta limitações significativas. O foco exclusivo na CA1 restringe a generalização dos resultados para outros contextos de acolhimento. A ausência de dados quantitativos sobre o desempenho escolar limita a avaliação objetiva da relação entre desporto e sucesso académico. Além disso, a natureza qualitativa do estudo, embora rica em detalhes, depende das perceções subjetivas dos participantes, o que pode introduzir vieses. Estudos futuros poderiam adotar uma abordagem de métodos mistos, integrando medidas quantitativas de desempenho escolar, indicadores de bem-estar emocional e avaliações longitudinais para promover os efeitos a longo prazo da prática desportiva. A inclusão de outras casas de acolhimento e uma amostra mais diversificada também poderia fortalecer a generalização dos resultados.

Em suma, a prática desportiva emerge como um recurso valioso para o desenvolvimento social de jovens em acolhimento residencial, promovendo autoestima, competências sociais e regulação emocional, mas enfrentando barreiras logísticas, financeiras e motivacionais. A integração com a literatura sugere que programas estruturados, parcerias comunitárias e abordagens personalizadas podem aumentar os benefícios do desporto, enquanto a gestão de efeitos negativos, como a pressão competitiva, é essencial para garantir uma experiência sustentável e positiva.

Estes resultados contribuem para o conhecimento sobre o papel do desporto em contextos vulneráveis, apontando para a necessidade de políticas institucionais que priorizem o acesso equitativo e promovam o bem-estar integral destes jovens.

Como ainda existem poucos estudos sobre esta tema, para investigações futuras, recomenda-se a adoção de metodologias mistas que integrem dados qualitativos e quantitativos, incluindo indicadores escolares e de bem-estar emocional. Estudos longitudinais, com amostras mais diversificadas, permitiriam compreender os efeitos da prática desportiva na vida de jovens acolhidos. Além disso, investigar o impacto de programas estruturados e o papel relacional de treinadores e cuidadores poderá enriquecer a compreensão do desporto enquanto espaço de transformação pessoal.

Em suma, o desporto surge como uma oportunidade deveras importante para promover o bem-estar e a inclusão de jovens em acolhimento residencial. Apesar das barreiras existentes, o seu potencial transformador torna imperativo o desenvolvimento de políticas e práticas que garantam o acesso equitativo, sustentável e significativo. O futuro destes jovens pode ser mais promissor se lhes forem dadas as ferramentas certas, e, o desporto, quando bem estruturado, pode ser uma delas.

Referências Bibliográficas

Afonso, J. (2007). Como desenvolver no atleta a capacidade de controlo emocional em situações de elevada pressão? *Revista Digital*, 105.

Alberto, I. M. (2002). "Como pássaros em gaiolas"? Reflexões em torno da institucionalização de menores em risco. In C. Machado & R. A. Gonçalves (Eds.), *Violência e vítimas de crimes: Vol. 2. Crianças* (pp. 227–237). Quarteto.

Amado, J., Ribeiro, F., Limão, I., & Pacheco, V. (2003). *A escola e os alunos institucionalizados*. Departamento de Educação Básica: Grafis CRL.

Anderson-Butcher, D., Riley, A., Amorose, A., Iachini, A., & Wade-Mdivanian, R. (2014). Sport as a tool for social change: The impact of sport-based positive youth development programs. *Journal of Youth Development*, 9(3), 8–22. <https://doi.org/10.5195/jyd.2014.45>

Aubert, A., Bizcarra, M., & Calvo, J. (2014). Actuaciones educativas de éxito desde la Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 144–148.

Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23–38.

Bazo, C. D. (2019). Las estrategias para asegurar la calidad de la investigación cualitativa: El caso de los artículos publicados en revistas de educación. *Revista Lusófona de Educação*, 44, 31–46. <https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle44.02>

Berridge, D. (2012). Educating young people in care: What have we learned? *Children and Youth Services Review*, 34(6), 1171–1175. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.032>

Bichescu, A. I., Dacica, L., & Kiss, Z. (2010). Study regarding the sport and physical education in the placement centres in Caras-Severin County. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health*, 10(2, Suppl.), 592–596. <https://www.researchgate.net/publication/269984423>

Burns, R. D., Brusseau, T. A., Fu, Y., Myrer, R. S., & Hannon, J. C. (2016). Comprehensive school physical activity programming and classroom behavior. *American Journal of Health Behavior, 40*(1), 100–107. <https://doi.org/10.5993/AJHB.40.1.11>

CASEL. (2020). *Evidence-based social and emotional learning programs: CASEL criteria updates and rationale*. The CASEL Program Guide Review Team & Program Guide Advisory Panel.

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266–294). Pearson Prentice Hall.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). Treino de competências psicológicas no desporto. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 533–565). Sistemas Humanos e Organizacionais, SHO.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Fernández, D., & González, C. (2018). Educación Física y Aprendizaje Cooperativo: Una experiencia práctica. *Journal of Sport and Health Research, 10*(1), 43–64.

Florence, M. D., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health, 78*(4), 209–215. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x>

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy, 10*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 223–242.

Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2000.tb00149.x>

Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25–55. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301006>

Haudenhuyse, R. P., Theeboom, M., & Coalter, F. (2012). The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: Implications for sport coaches and youth workers. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 437–454. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.663895>

Haudenhuyse, R. P., Theeboom, M., & Skille, E. Å. (2014). Towards understanding the potential of sports-based practices for socially vulnerable youth. *Sport in Society*, 17(2), 139–156. <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.790897>

Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>

Hukkanen, R., Sourander, A., Bergroth, L., & Piha, J. (1999). Follow-up of children and adolescents in residential care in children's homes. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(3), 185–189. <https://doi.org/10.1080/080394899426819>

Instituto da Segurança Social. (2024). *Relatório CASA 2023: Caracterização anual da situação de acolhimento das crianças e jovens*. https://www.seg-social.pt/documents/10152/13326/Relatório_CASA_2023/da8913ce-97e0-4b5d-ae10-bf16c7a88901

Jackson, S., & Höjer, I. (2013). Prioritising education for children looked after away from home. *European Journal of Social Work*, *16*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/13691457.2012.763108>

Kvale, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.

La'l-Kheirkhah, E., Nourian, M., Saatchi, K., & Ahmadi, F. (2019). The effect of a yoga program on health-related quality of life of children in residential care centers. *Advances in Nursing and Midwifery*, *28*(1), 1–8. <https://doi.org/10.29252/anm-28011>

Martín, E. (2012). Residential care as a resource of the childhood welfare system: Current strengths and future challenges. In A. Muela (Ed.), *Child abuse and neglect: A multidimensional approach* (pp. 137–160). InTech. <https://doi.org/10.5772/46402>

McGovern, R., & Hope-Hailey, V. (2017). Working with young people in residential care: The impact of sport and physical activity. *Child & Family Social Work*, *22*(2), 862–870. <https://doi.org/10.1111/cfs.12306>

Montserrat, C., Casas, F., & Bertrán, I. (2013). Desigualdad de oportunidades educativas entre los adolescentes en acogimiento residencial y familiar. *Infancia y Aprendizaje*, *36*(4), 443–453. <https://doi.org/10.1174/021037013808200267>

Montserrat, C., Casas, F., & Malo, S. (2013). Delayed educational pathways and risk of social exclusion: The case of young people from public care in Spain. *European Journal of Social Work*, *16*(1), 6–21. <https://doi.org/10.1080/13691457.2012.722981>

Mota, C. P., & Matos, P. M. (2010). Adolescentes institucionalizados: O papel das figuras significativas na predição da assertividade, empatia e autocontrolo. *Análise Psicológica*, *28*(2), 245–254.

Pecora, P., Jensen, P., Romanelli, L., Jackson, L., & Ortiz, A. (2009). Mental health services for children placed in foster care: An overview of current challenges. *Child Welfare*, *88*(1), 5–26.

Pizzirani, B., O'Donnell, R., Bruce, L., Breman, R., Smales, M., Xie, J., Hu, H., Skouteris, H., & Green, R. (2020). The large-scale implementation and evaluation of a healthy lifestyle programme in residential out-of-home care: Study protocol. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 396–406. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1662317>

Portugal. Assembleia da República. (1999). Lei n.º 147/99, de 1 de setembro. *Diário da República*, 204(I-A), 6115–6132.

Quarmby, T. (2014). Sport and physical activity in the lives of looked-after children: A ‘hidden group’ in recreation, school and community settings. *Leisure Studies*, 33(3), 251–268. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.716759>

Quarmby, T., & Pickering, K. (2016). Physical activity and looked-after children: The potential for sport to promote positive outcomes. *Child & Family Social Work*, 20(3), 219–234. <https://doi.org/10.1111/cfs.12193>

Ribeiro, C. (2009). *A criança na justiça: Trajetórias e significados do processo judicial de crianças vítimas de abuso sexual intrafamiliar*. Almedina Editora.

Ribeiro, C., Carvalho, M. C., Barbosa, M., & Matos, R. (2018). *Psicologia da justiça e do comportamento desviante*. Universidade Católica Editora.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.

Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Krieger Publishing Company.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Santos, L. S. (2000). O desporto em si não educa. *Revista da Educação Física/UEM*, 11(1), 77–85.

Santos, P., & Maia, J. (2003). Análise fatorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de autoestima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253–268. <http://hdl.handle.net/10216/16170>

Serra, A. (1986). A importância do autoconceito. *Psiquiatria Clínica*, 7, 57–66.

Squeglia, L. M., & Gray, K. M. (2016). Alcohol and drug use and the developing brain. *Current Psychiatry Reports*, 18(5), 46. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0689-y>

Torrijos, C., Martínez, V., Pardo, M., García, J., Arias, N., & Sánchez, M. (2014). Physical fitness, obesity, and academic achievement in schoolchildren. *The Journal of Pediatrics*, 165(1), 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.055>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural challenges to positive outcomes for youth in care. *Child Abuse & Neglect*, 35(4), 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2010.12.005>

Valle, R. L. E. L., & Mattos, M. V. J. M. (2010). Adolescência: As contradições da idade. *Revista Psicopedagogia*, 28(87), 305–312.

Zamanian, F., Zamani, L., Forouzandeh, E., & Haghghi, M. (2012). Effects of sports participation on social delinquency reduction among adolescents. *Annals of Biological Research*, 3(1), 660–667.

Anexos

Anexo 1: Guião de entrevista utilizado com os diretores

Introdução:

- Agradecer a disponibilidade para a entrevista.
- Explicar os objetivos do estudo.
- Assegurar a confidencialidade, a participação voluntária e o anonimato das respostas.

Visão sobre a importância do desporto e sua operacionalização

1. Na sua opinião qual a importância da prática desportiva no quotidiano dos jovens acolhidos nesta instituição?
2. Que tipo de atividades desportivas são promovidas na casa de acolhimento?
3. Existem programas estruturados dentro da casa de acolhimento ou na comunidade para a prática desportiva? Como são organizados e financiados?
4. Como são identificadas as necessidades individuais dos jovens no que se refere ao desporto?
5. Se um jovem dentro da casa de acolhimento quiser praticar desporto esse jovem consegue? Tem apoio da casa para tal?
6. Existe colaboração entre a casa de acolhimento e outras entidades (escolas, clubes, municípios) para incentivar o desporto?
7. Existe um acompanhamento profissional (treinadores, psicólogos do desporto) para auxiliar os jovens na prática desportiva?
8. Existem exemplos de jovens que conseguiram integrar equipas profissionais ou semi-profissionais através do desporto?
9. Que estratégias poderiam ser adotadas para melhorar o acesso dos jovens ao desporto?

Impacto e benefícios

10. Qual a sua opinião sobre a influência do desporto no desenvolvimento socioemocional dos jovens acolhidos?
11. Como avalia o impacto do desporto na disciplina e comportamento dos jovens?
12. Qual a relação entre o desempenho académico dos jovens que praticam desporto regularmente? Em que medida a prática desportiva pode influenciar positiva ou negativamente o desempenho académico?
13. Por palavras suas o que acha que o desporto/prática desportiva ensina a estas crianças/jovens?

Anexo 2: Guião de entrevista utilizado com os cuidadores

Introdução:

- Agradecer a disponibilidade para a entrevista.
- Explicar os objetivos do estudo.
- Assegurar a confidencialidade, a prática voluntária e o anonimato das respostas.

Visão sobre a importância do desporto e sua operacionalização

1. Na sua opinião qual a motivação dos jovens para praticarem desporto?
2. Considera que existem desafios nos jovens que praticam desporto? (conciliar atividades escolares com desporto; jovens mais cansados; treinos até tarde; castigos de não ir ao treino)
3. Como é feita a articulação entre o desporto e as rotinas diárias da casa de acolhimento?
4. Há dificuldades logísticas ou financeiras na participação dos jovens em atividades desportivas externas?
5. Como os cuidadores incentivam a prática desportiva no dia a dia dos jovens?
6. Qual o grau de envolvimento dos cuidadores na prática desportiva dos jovens? (e.g., acompanhamento aos treinos, assistir aos jogos)
7. Que tipo de apoio adicional seria necessário para que mais jovens pudessem praticar desporto?
8. Que mudanças ou melhorias poderiam ser implementadas para aumentar o envolvimento dos jovens no desporto?
9. Qual é a sua perceção sobre o impacto do desporto no comportamento e bem-estar dos jovens acolhidos?
10. A prática desportiva tem impacto na autoestima e na regulação emocional dos jovens? Pode partilhar exemplos?
11. Observa diferenças no rendimento escolar dos jovens que praticam desporto e dos que não praticam? Quais são as principais diferenças?

Anexo 3: Guião de entrevista utilizado com os jovens

Introdução:

- Explicar o objetivo da entrevista de forma simples e acessível.
 - Garantir que as respostas serão confidenciais.
 - Criar um ambiente confortável para a conversa.
-
1. Costumas praticar desporto? Se sim, qual é a tua modalidade favorita e porquê?
 2. Já participaste em competições ou torneios? Como foi a experiência?
 3. Que dificuldades existem dentro da casa de acolhimento para a prática desportiva?
 4. Como equilibras o tempo entre a escola e a prática desportiva?
 5. Como te sentes antes e depois de praticar desporto?
 6. Como descreverias a tua relação com os outros atletas da tua equipa?
 7. Achas que o desporto ajuda na tua concentração e desempenho na escola? De que forma?
 8. O desporto ajudou-te a fazer amigos ou a melhorar a tua relação com outras pessoas? Como?
 9. Achas que o desporto te ajudou a lidar melhor com situações difíceis? Podes dar um exemplo?
 10. O que significa o desporto para ti na tua vida?
 11. Existe alguma pessoa (por exemplo, familiar, professor, treinador, cuidador ou colega) que te inspire na prática desportiva? Porquê?
 12. Se pudesses mudar alguma coisa para que mais jovens praticassem desporto, o que mudarias?

Anexo 4: Consentimento Informado**CONSENTIMENTO INFORMADO**

Aceito participar no estudo subordinado ao tema “Prática Desportiva de Crianças e Jovens em Acolhimento Residencial” em curso na Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia, no Porto. Declaro que compreendi a informação facultada acerca do estudo em que irei participar, nomeadamente o carácter voluntário da minha participação, tendo-me sido dada a oportunidade de pedir esclarecimentos necessários. Tomei conhecimento de que será assegurada a confidencialidade dos dados e que poderei abandonar o estudo a qualquer momento, sem que daí advenham quaisquer desvantagens.

Percebi que para qualquer esclarecimento adicional ou para conhecer os resultados da investigação, poderei contactar a responsável do estudo, Professora Luísa Mota Ribeiro, através do seguinte e-mail: lmribeiro@ucp.pt.

Anexo 5: Sistema Integral de categorias

Caracterização da Prática Desportiva

Categorias	Fontes	Verbalizações
Experiência na competição ou torneios	6	"Foi muito boa. Acho que a tal bolsa que eu ganhei foi devido a um torneio que eu tive no Porto, e que quem ficasse, até o terceiro ganhava-se prémios."
Modalidade Favorita	7	"A minha modalidade favorita é futebol, porque desde pequeno o meu pai me ensinava a jogar futebol, e o meu irmão também. E acho que é uma grande paixão que eu tenho para o futebol."
Exemplo no desporto	7	"O meu treinador."
Significado do Desporto	5	"Eu acho que é como se fosse um pai ou uma mãe para mim (...)".
Sentimento antes e depois de praticar desporto	7	"Antes está tudo horrível, depois já está tudo bem."

Acesso e promoção da Prática Desportiva

Categoria	Fonte	Verbalizações
Práticas promovidas no AR	3	"Portanto, acho que a própria casa, o próprio centro de acolhimento, dá muita prioridade à atividade de desporto, considera que é muito importante."
Estratégias para melhorar o acesso ao desporto	6	"Criar mais rede entre estruturas. Mais respostas de partilha de serviços, de transportes. Trabalharmos mais em rede."
Incentivo à prática desportiva	6	"(...)porque nós aqui incentivamos sempre."
Recursos da Comunidade	2	"Nós tentamos criar sempre protocolos com os locais."

Barreiras e Dificuldades

Categoria	Fonte	Verbalizações
Conciliar escola e desporto e horários	5	"E os horários também às vezes não são disponíveis com os horários de escola."
Falta de disponibilidade e falta de pessoal	3	"Porque é assim, temos uma colega também com carta, mas também não pode deixar de estar a fazer o que faz. E portanto, neste caso sou só eu mesma, porque se calha de ir a outra colega para a rua, já faz falta aqui. Portanto, há pouca disponibilidade em termos de pessoas."
Falta de individualização na prática desportiva	1	"Precisa aqui de um trabalho, até do treinador, um trabalho mais individual. E não é feito."
Financiamento	5	"O desporto não é financiado, muitas vezes."
Inexistência de programas estruturados	1	"Na casa não temos nada. No exterior há um projeto (...) que é do âmbito do (...) que tinha uma equipa de futebol, mas aquilo não teve muitas pernas para andar. Está muito parado."
Logística do AR	6	"A logística é complicada."
Ausência de dificuldades	4	"Nenhumas."

Estratégias Facilitadoras

Categoria	Fonte	Verbalizações
Acompanhamento profissional	1	"(...)todos eles têm o seu treinador e mesmo no ginásio há um treinador que lhes vai dar um plano de exercícios para eles fazerem."
Grau de envolvimento da equipa técnica	2	"Sim. Nós fazemos um acompanhamento próximo."
Organização do AR	2	"É gerida entre nós e os miúdos, também. Ou seja, sempre planeámos treinos, nós vemos sempre o mapa semanal e, a partir daí, estabelecemos, quantas vezes é que pode ir ao ginásio, até porque nós temos que gerir o tempo."
Conciliação da escola e do desporto	3	"Ou seja, tipo, eu termino a escola e quando tiver tempo livre vou."

Impacto da Prática Desportiva

Categoria	Fonte	Verbalizações
Impacto Positivo		
Desporto como um escape	3	"(...)eles estão sempre à espera que chegue o dia do jogo, o dia de fazer a ginástica, o dia das atividades deles. Aquela motivação deles terem de sair daqui."
Concentração	2	"(...)nas aulas eu consigo equilibrar mais porque estou mais atento ao que a professora está a dizer."
Desempenho escolar	6	"Claro. Claro que ajuda. Imagine, se eu for ao desporto, no outro dia já estarei melhor."
Felicidade, bem-estar, satisfação e saúde mental	7	"Também na saúde mental. Então se eu fizer, está bem bom no dia seguinte, não é? Vou estar bem, vou estar bem disposto. Pronto."
Comportamento	4	"Sim. Imagine, tem vezes que eu estou chateado, então eu pego e vou fazer isso, em vez de fazer alguma coisa que eu possa me vir a arrepender."
Relação entre os pares	6	"Sim, ajudou-me a melhorar a relação com a minha amiga, que é a S, aqui, porque a gente conhecia-se há pouco tempo, e eu comecei a ir ao ginásio e aí, tipo, no ginásio ajudamos uma a outra e falamos mais e foi aí que fomos construindo a nossa relação."
Regulação de sono	3	"Eu acho que aqui eles andam mais relaxados, acabam também por dormir melhor, (...)".
Impacto na socialização	7	"Eu sempre fui assim, nunca fiz assim tantos amigos facilmente, era muito tímido, mas depois o desporto de alguma forma me ajudou a conseguir fazer isso da maneira melhor, tipo me integrar mais e essas coisas todas."
Desenvolvimento socioemocional	11	"(...)na parte da regulação também acho que é superpositivo."
Motivação dos jovens	6	"Relações que eu tinha mal, tipo com um treinador que na escola eu tive um problema por causa do torneio, virou um pai para mim, como se fosse um pai porque todos os dias me dá na cabeça. Muitos dias está a me dar motivação."
Promoção da autonomia	3	"O desporto acho que torna as pessoas mais pró-ativas."
Sentido de responsabilidade	6	"Portanto, eles têm essa responsabilidade que ainda têm que fazer. São responsáveis."
Alimentação saudável	3	"Eu acho que sim, porque para começar, desde que comecei o ginásio, comecei a comer melhor, comecei a ter mais cuidado com a minha alimentação e com a minha saúde mental(...)."

Envolvimento dos jovens	2	"(...)dois ou três vivem com um grande empenho."
Melhorar o corpo	3	"(...)de a gente melhorar o nosso corpo."
Autoestima, autoconfiança, autoeficácia	7	"A autoestima trabalha-se melhor a autoestima, também, a questão também física e o cuidado físico também, portanto, a imagem que têm sobre si."
Sem Impacto	6	"Mas eu aqui não vejo muito influência. Eu acho que se eles não praticassem desporto seria mais ou menos igual. Mas isso é o que eu acho. Quando eu os conheci eles já estavam no desporto. Portanto, é difícil fazer a comparação."

Anexo 6: Exemplo de entrevista transcrita

Diretora Casa de Acolhimento 1

Entrevistador: Então, desde já, obrigado pela disponibilidade. O estudo lá está é sobre a prática desportiva em jovens em acolhimento residencial, sobre as perceções. Este estudo é completamente confidencial e há um anonimato de respostas. Então vamos começar?

Na sua opinião, qual a importância da prática desportiva no quotidiano dos jovens acolhidos nesta instituição?

Entrevistado: É muito, muito, muito importante.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Eles vivem, dois ou três vivem com um grande empenho, esse sentido de compromisso, sentido de responsabilidade, que são coisas importantes aqui a desenvolver. Temos três, essencialmente, que são muito exigentes. Depois temos os outros que estão nos ginásios, que vão quando... O ginásio agora está na moda, não é?

Entrevistador: Verdade.

Entrevistado: E aí eu não acho que tenha, assim, grande impacto. Às vezes acho que o ginásio tem mais impacto ao nível da socialização entre eles que vão do... e normalmente são as raparigas que vão duas para o ginásio juntas e isso ajuda.

Entrevistador: Claro.

Entrevistado: Há um maior... uma maior atenção ao corpo. Uma maior atenção também ao que é que é uma alimentação saudável, o que é que não é, mas depois na prática as coisas são muito mais difíceis, os apetites são diferentes. E hoje eu quero ir ao ginásio, amanhã não porque já não me aguento e depois vou. Portanto, não há sentido compromisso que um desporto de equipa.

Entrevistador: Certo.

Entrevistado: Promove.

Entrevistador: Ok. Que tipo de atividades desportivas são promovidas na casa de acolhimento? Falou agora do ginásio.

Entrevistado: Mas é tudo fora.

Entrevistador: Sim.

Entrevistado: Nós acreditamos que tudo o que se passa com os jovens tem que ser fora da casa.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Numa perspetiva de trabalhar a autonomia.

Entrevistador: Muito importante.

Entrevistado: Nós queremos que eles criem hábitos que depois, quando saírem daqui, os mantenham.

Entrevistador: Claro.

Entrevistado: E saibam procurar e são iguais aos outros. Portanto, temos basquete, temos futebol para rapazes, futebol para raparigas, ginásio... E acho que é tudo.

Entrevistador: Ok. Mas dentro da casa também existe ali campo de futebol?

Entrevistado: Aquele campo de futebol é para... Eles têm o campo de futebol... aliás, esta casa, a parte melhor é a parte lá de fora.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Têm o campo de futebol e tem uma tabela de basquete.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Uma boa tabela de basquete. E, portanto, eles estão livres, as bolas estão lá fora, aquilo está à mão de semear, à mão de jogar. Às vezes, quando estão mais irritados, até pegam naquilo e vão chutar contra as balizas. E, quando o tempo assim o permite e nos períodos de férias, organizam uns joguinhos, uns treinos, umas coisas.

Entrevistador: Ok. Existem programas estruturados dentro da casa de acolhimento ou na comunidade para a prática desportiva? Como são organizados e financiados?

Entrevistado: Programas estruturados? Não conheço assim. Na casa não há.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Na casa não temos nada. No exterior há um projeto check-in que é do âmbito do programa escolhas que tinha uma equipa de futebol, mas aquilo não teve muitas pernas para andar. Está muito parado. De resto, há os clubes tradicionais.

Entrevistador: Ok. Certo. Qual a sua opinião sobre a influência do desporto no desenvolvimento socio-emocional dos jovens acolhidos?

Entrevistado: É crucial, principalmente o desporto coletivo.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: O ginásio não faz, para mim, todo sentido. Aliás, eu nem sequer... Nós não permitimos o ginásio antes dos 16 anos, até por uma questão de formação das articulações, que eles não têm e, se não têm, não há dinheiro, não é? Para isso, para ter aquela pessoa aí ao lado. E portanto, não há controlo sobre o esforço que eles fazem. E portanto, têm que ter no mínimo 16 anos. Só há um miúdo, aqui, que tem, que fez 15 anos agora, mas que é por ordem médica, que vai ao ginásio, porque ele é muito alto, pratica basquetebol, e o corpo precisa de uma certa musculação para aguentar a altura também dele.

Entrevistador: Sim. Ok.

Entrevistado: De resto, não. Acho que os desportos de equipa são ótimos, porque trabalham muitas áreas, muitas, muitas. O cumprir regras, que é uma coisa muito importante com os miúdos que estão acolhidos. O trabalho de equipa, não ser o herói. O sentido de compromisso, que é muito importante. O investimento, o saber perder, que acho que também é algo extremamente importante. Agora, essencialmente tem essas questões no desenvolvimento dos miúdos. E tem outra coisa que também é importante. Estão com outros miúdos, criam amizades, criam relações, não estão sempre fechados sobre os miúdos que vivem na mesma casa.

Entrevistador: Ok. E isso nota-se na prática? Ou seja...

Entrevistado: Sim, até porque nós não temos como levá-los e começa-se a utilizar as boleias e a conhecer e a fazer amizades e pronto. Por exemplo, o L. vai e passa a vida em aniversários dos amigos lá da equipa, pronto. E isso é importante.

Entrevistador: É muito importante.

Entrevistado: Porque estes miúdos têm que criar redes de suporte.

Entrevistador: Sim e relações sociais.

Entrevistado: E relações sociais.

Entrevistador: E sentirem-se no ambiente seguro. E de pertença, esse sentimento de pertença também.

Entrevistado: O sentido de pertença é extremamente importante para eles.

Entrevistador: Exato. Ok. Qual a relação entre o desempenho académico dos jovens que praticam desporto regularmente e em que medida a prática desportiva pode influenciar positiva ou negativamente o desempenho académico?

Entrevistado: Nos miúdos que temos agora não acho que haja assim uma relação muito direta. Sei, no entanto, que miúdos que têm problemas na escola também não aderem. Problemas comportamentais, não é défice cognitivo. Meninos com problemas graves de comportamento na escola não aderem a desportos porque implica regras. E, portanto, não há aqui uma relação, não há. Os outros não têm, assim, tantos problemas com regras, mas também não interfere. Os meninos que treinam tem normalmente 3 a 4 treinos por semana, mais os jogos. Portanto, é quase a semana toda em treinos. E isso não interfere nem positivamente nem negativamente. Interfere na formação pessoal, na questão do sentido de compromisso, que eu acho que é daqui das coisas mais importantes também. São as áreas e as dimensões.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Vou-lhe dar um exemplo. Tenho um bocadinho de tudo. Três atletas, eu acho que eles já são atletas devido aos treinos que fazem. Um é muito competente, está na *Árvore*, está a fazer o curso de design gráfico, mas ele é por natureza muito criativo e está-se a integrar bem

na escola. O I. é excelente no basquete e na escola, se puder fugir ao estudo... foge. A M. adora, adora o futebol, mas na escola ela tem dificuldades intelectuais e tem dificuldades na escola.

Entrevistador: Ok, ou seja, lá está não há relação direta.

Entrevistado: Não há uma relação de, por exemplo há atletas que são excelentes, que têm uma vida mas mesmo assim trabalham mais até que os outros e conseguem-se focar e organizar melhor o seu tempo. Não é o caso. Não há essa relação.

Entrevistador: Ok. Se um jovem dentro da casa de acolhimento quiser praticar desporto, esse jovem consegue? Tem apoio da casa para tal?

Entrevistado: Tem sempre apoio da casa para tal, tendo em conta as limitações. As limitações, ou pessoais, ou de transportes.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Uma das coisas que nos complica aqui a situação é que a maior parte dos clubes que existem, aqui na zona, não têm transportes facilmente acessíveis e, portanto, implica que alguém os leve e que alguém os vá buscar, não os permitindo ser autónomos.

Entrevistador: Pois.

Entrevistado: Que é o que acontece também com as outras famílias. O problema é que as famílias só vão levar um jovem e nós levamos vários a sítios completamente diferentes. Uns aos (...), outros à (...) ou outro, ali a (...). E ao mesmo tempo, na mesma hora. Isto torna-se muito difícil de contar.

Entrevistador: Essa logística é complicada, sim.

Entrevistado: A logística é complicada. E também, por exemplo, nós temos um jovem que pediu para praticar Krav Maga. Pronto, é uma arte marcial.

Entrevistador: Ok, pronto. É como se fosse Jiu-Jitsu ou assim uma coisa.

Entrevistado: É. Qualquer coisa assim. Pronto. E nós inicialmente dissemos que não. Eu sou um bocadinho anti essas práticas de artes marciais. Toda a gente diz que não porque tem uma filosofia. Pois bem, tem uma filosofia sobre aplicar desde pequenino, não quando entramos aos 17 anos e nunca quando temos dificuldade de controle de impulsos. Porque, numa situação crítica, não é o pensamento que funciona, é a impulsividade. E a impulsividade eu vou buscar a ferramenta que tem, não é? O gesto que já interiorizei. E, portanto, é darmos ferramentas a miúdos. Houve um miúdo aqui que pediu. Como ele demonstrou, desde o verão até dezembro, que tinha feito uma evolução nesse sentido e tem 17 anos, foi-lhe permitido. No entanto, no outro dia teve uma situação grave e tem vindo a demonstrar uma descompensação, um agir da impulsividade muito complexo e, portanto, deixou de ter autorização.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Pode ir ao ginásio porque ele também é um bocado forte. Mas por uma questão de saúde. Mas Krav Maga não.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Portanto, as coisas não são lineares, não é? Tudo que lhes faça bem, claro que sim. Natação, podia ser, sei lá. Eu lembro-me que, em tempos, não nesta casa, mas em tempos, tinha um miúdo muito difícil que não gostava de nada e, a certa altura, gostava de parkour. E eu descobri um sítio no fim do mundo, porque nessa altura eu trabalhava em (...), que era aqui no (...) e que implicava nos transportes que nunca mais acabavam, para ele praticar parkour. Nós vamos tentando ir ao fim do mundo. Mas tem que fazer bem à pessoa.

Entrevistador: Ok. Que não seja prejudicial.

Entrevistado: Não.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Exato.

Entrevistador: Existe colaboração entre a Casa de Acolhimento e outras entidades, escolas, clubes, municípios, para incentivar o desporto?

Entrevistado: Sim, sempre. Sempre, aliás, nós queremos sempre. Aliás, com o clube [...], com quem articulamos, com o... Eu não sei quais são, [...], mesmo nas escolas e tudo, articulamos.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Faz parte do desenvolvimento global do jovem, não é só a escola.

Entrevistador: Sim, sim. Exato.

Entrevistado: Nós estamos aqui focado no desporto, mas, por exemplo, uma área que está muito fragilizada é as artes.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Também deveriam fazer parte. Da formação, nós temos alguns miúdos no canto e nessas questões. Mas a parte artística, por exemplo, pintar, desenhar, temos um jovem em teatro. Não há. Não há oferta. É mais fácil arranjar desporto que arranjar essas áreas.

Entrevistador: Ok. Ou seja, esta é a lacuna principal, a música e as artes?

Entrevistado: A música nem tanto, as artes plásticas.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: As artes plásticas é claramente uma grande lacuna.

Entrevistador: Que estratégias poderiam ser adotadas para melhorar o acesso dos jovens ao desporto?

Entrevistado: Criar mais rede entre estruturas. Mais respostas de partilha de serviços, de transportes. Trabalharmos mais em rede.

Entrevistador: Ok. Já falámos um bocadinho sobre isto, mas como avalia o impacto do desporto na disciplina e comportamento dos jovens?

Entrevistado: Esta questão do sentido de compromisso e de saber estar com os outros e das regras, acho que se pode trabalhar mais. Nós temos uma prática desportiva muito virada para a competição. E estes miúdos precisavam de se descentrar desta necessidade de terem que provar que são algo. E trabalhar muito mais a parte colaborativa, de apoio, de suporte de equipa. Trabalhar mais o espírito de equipa do que propriamente a competição. Eu acho que o desporto deveria promover mais isso.

Entrevistador: Ou seja, na teoria isso é falado, mas na prática não nota? É isso?

Entrevistado: Na prática... Sim... mais ou menos, digamos. Mais ou menos.

Entrevistador: Ok. E existe um acompanhamento profissional, treinadores, psicólogos do desporto, para auxiliar os jovens na prática desportiva?

Entrevistado: Psicólogos não acredito, não falei com nenhum. Agora, todos eles têm o seu treinador e mesmo no ginásio há um treinador que lhes vai dar um plano de exercícios para eles fazerem. A psicóloga era boa que houvesse, mas não há.

Entrevistador: Pois.

Entrevistado: Até para se trabalhar isso.

Entrevistador: Sim, e a relação.

Entrevistado: Até se trabalhar, por exemplo, a M., que é uma miúda muito frágil emocionalmente e que está numa equipa de futebol e deveria haver aqui alguém que fizesse um bocadinho aqui a ponte, perceber... pronto, nós trabalhamos, o técnico, o L., falou com o treinador dela, tem vindo a falar. A M. tem múltiplas e diversas fobias. Agora anda agarradinha ao meu cão, mas quando o meu cão veio, subiu para cima de uma mesa, aos berros. Tinha fobia a cães. Não andava sozinha na rua. Agora já consegue, aos poucos andar sozinha. E, naturalmente, no treino de equipa, ela treina, mas de vez em quando tem os medos que estão a atacar. Precisa aqui de um trabalho, até do treinador, um trabalho mais individual. E não é feito.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Que acho que devia ser.

Entrevistador: Sim, óbvio.

Entrevistado: Havia pessoas na equipa que não sabiam que ela tinha défice cognitivo. E é completamente visível, vai ver quando a entrevistar.

Entrevistador: Ok. Como são identificadas as necessidades individuais dos jovens no que se refere ao desporto?. Ou seja, o que é que eles necessitam em termos individuais?

Entrevistado: Há duas coisas. Uma é aquilo que eles gostam. E a primeira coisa que nós damos muita importância é aquilo que lhes faz sentido, o que seria importante para eles. Depois temos em conta também todas as outras áreas e dimensões psicológicas, sociais, que eles tenham em causa. Mas... ou de saúde física.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: Porque o ginásio surge aqui para trabalhar um bocadinho as questões da obesidade.

Entrevistador: Certo. E por fim, existem exemplos de jovens que conseguiram integrar equipas profissionais ou semiprofissionais através do desporto?

Entrevistado: Estou cá há um ano, não sei.

Entrevistador: Ok.

Entrevistado: É a resposta mais honesta.